





Guía para padres niños pequeños

A medida que las escuelas cierran y las personas comienzan a trabajar desde casa con el fin de prevenir la propagación de COVID-19, los padres en todas partes están teniendo dificultades para mantener a los niños saludables y ocupados y además trabajar desde casa. Aquí les compartimos algunos consejos de los médicos del Child Mind Institute para ayudar a calmar los miedos, controlar el estrés y mantener la paz. https://childmind.org/article/como-apoyar-a-los-ninos-en-la-crisis-del-covid-19

1. Mantenga las mismas rutinas

Todos los expertos coinciden en que establecer y seguir un horario regular es clave, incluso cuando está todo el día en casa. Los niños deben levantarse, comer y acostarse en sus horarios normales. La constancia y la estructura mantienen la calma en momentos de estrés. Los niños, particularmente lo más pequeños o los que son ansiosos, se benefician al saber qué va a pasar y cuándo.

2. Sea creativo con nuevas actividades y ejercicios

Incorpore nuevas actividades en su rutina, como hacer un rompecabezas o tener un juego familiar en la noche. Por ejemplo, hornear nuestros postres favoritos.

Desarrolle actividades que ayuden a todos a hacer algo de ejercicio.

David Anderson, PhD, psicólogo clínico en el Child Mind Institute, recomienda hacer una lluvia de ideas pensando en maneras de "volver a los 80", antes de que hubiera distintos dispositivos electrónicos. "He estado pidiendo a los padres que piensen en sus actividades favoritas en el campamento de verano o en casa antes de las pantallas", dice. "A menudo generan listas de actividades artísticas y artesanales, proyectos científicos, juegos imaginarios, actividades musicales, juegos de mesa, proyectos domésticos, etc.".

3. Maneje su propia ansiedad

Es completamente comprensible estar ansioso en este momento (¿cómo podríamos no estarlo?), pero la manera cómo manejemos esa ansiedad tiene un gran impacto en nuestros hijos. Mantener sus preocupaciones bajo control ayudará a toda su familia a navegar esta situación incierta tanto como sea posible.

"Tenga cuidado con el pensamiento catastrófico", dice Mark Reinecke, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute. Por ejemplo, asumir que cada tos es una señal de que has sido infectado o leer noticias que se enfocan en los peores escenarios. "Mantenga un sentido de perspectiva, involúcrese en un pensamiento centrado en soluciones y equilibre esto con la aceptación consciente".

Para esos momentos en los que se siente ansioso, trate de evitar hablar de sus preocupaciones frente a los niños. Si se siente abrumado, retírese y tómese un descanso. Podría tomar una ducha o salir a otra habitación y respirar profundamente.

4. Limite el consumo de noticias

Mantenerse informado es importante, pero es una buena idea limitar la cantidad de noticias e información en redes sociales que lee, escucha o ve, y tienen el potencial de alimentar su ansiedad y la de







sus hijos. Apaque el televisor y silencie o deje de seguir a los amigos o compañeros de trabajo que son propensos a compartir publicaciones que provocan pánico.

Tome un descanso de las redes sociales o asegúrese de seguir las cuentas que comparten contenido que lo distrae de la crisis, ya sea sobre la naturaleza, el arte, la repostería o la artesanía.

Manténgase en contacto virtual

Mantenga su red de apoyo sólida, incluso cuando sólo pueda llamar o enviar mensajes de texto a los amigos y familiares. La socialización juega un papel importante en la regulación del estado de ánimo y lo mantiene conectado. Y lo mismo es cierto y funciona para sus hijos.

Permita que los niños usen las redes sociales (dentro de lo razonable) y Skype o FaceTime para mantenerse conectados con sus amigos y compañeros, incluso si por lo general no se les permite hacerlo. La comunicación puede ayudar a los niños a sentirse menos solos y a calmar parte del estrés que provoca estar lejos de sus amigos.

La tecnología también puede ayudar a los niños más pequeños a sentirse más cercanos de los familiares o amigos que no pueden ver en este momento. Pueden conversar por video con sus abuelos todas las noches y le leer un cuento (digital) antes de acostarse. No es perfecto, pero nos ayuda a todos a sentirnos más cerca y menos estresados.

Haga planes

Cuando nos enfrentamos a eventos que dan miedo y que están en gran medida fuera de nuestro control, es importante ser proactivos sobre lo que podemos controlar. Hacer planes lo ayuda a visualizar el futuro cercano. ¿Cómo pueden sus hijos interactuar virtualmente con sus amigos? ¿Qué actividad puede hacer su familia adentro que sería divertida afuera? ¿Cuáles son las comidas favoritas que puede cocinar durante este tiempo? Haga listas a las que los niños puedan agregar ideas. Ver su problema resuelto en respuesta a esta crisis puede ser informativo y tranquilizante para los niños.

Aún mejor, asigne tareas a los niños que los ayuden a sentirse parte del plan y que contribuyen valiosamente a la familia.

Muestre una actitud positiva

Aunque los adultos se sienten inquietos, para la mayoría de los niños las palabras "La escuela está cerrada" son motivo de celebración. Los padres, deberían validar esa sensación de emoción y usarla como trampolín para ayudar a los niños a mantenerse tranquilos y felices.

Dígales que le alegra ver que estén entusiasmados, pero asegúrese de que ellos entiendan que, aunque puedan sentirse como unas vacaciones que hayan tenido en el pasado, las cosas serán diferentes esta vez.

Mantenga a los niños informados, pero de manera simple

"Hablar con los niños de una manera clara y razonable sobre lo que está sucediendo es la mejor manera de ayudarlos a comprender". "Pero recuerde que los niños no necesitan saber cada pequeño detalle". A menos que los niños pregunten específicamente, no hay razón para ofrecer información de manera voluntaria que pueda preocuparlos.







Los niños mayores pueden manejar, y esperan recibir más detalles, pero también debe tener en cuenta qué tipo de información comparte con ellos.

9. Esté pendiente de los niños más pequeños

Los niños pequeños pueden estar ajenos de la realidad de la situación, pero aún pueden sentirse inquietos por los cambios en la rutina o darse cuenta del hecho de que las personas que los rodean están preocupados y alterados. Planifique chequear periódicamente con los niños más pequeños y darles la oportunidad de procesar cualquier preocupación que puedan tener.

Los niños que hacen más berrinches de lo habitual, se muestran desafiantes o se comportan de manera nerviosa, pueden en realidad sentirse ansiosos. Elija un momento tranquilo y sin distracciones, pregúnteles suavemente cómo se sienten y asegúrese de responder a los arrebatos de una manera calmada, constante y reconfortante.

10. A veces, el camino de menor resistencia es el camino correcto

Recuerde ser razonable y amable con usted mismo. Todos queremos ser los mejores padres, pero a veces ese mejor padre es el que dice "adelante" cuando un niño pide más tiempo en el iPad.

"Tal vez sus hijos no tengan televisión ni otras pantallas los días de semana durante el año escolar, pero ahora que la escuela está cancelada o en línea, podemos darnos la licencia para relajar un poco estos límites. Podemos explicar a nuestros hijos que esta es una situación única y restablecer los límites una vez más cuando la vida vuelva a la normalidad ".

11. Acepte y pida ayuda

Si tiene un compañero en casa, pónganse de acuerdo en intercambiar el cuidado de los niños. Especialmente si uno o ambos trabajan desde casa y tienen hijos más pequeños. De esa manera, todos tienen un descanso y algo de espacio para respirar.

De hecho, todos los que puedan participar deberían hacerlo. Dé a los niños trabajos adecuado a su edad. Por ejemplo, los adolescentes podrían ayudar a cuidar a los hermanos menores cuando ambos padres tienen que trabajar. La mayoría de los niños pueden poner la mesa, ayudar a mantener limpios los espacios comunes, lavar los platos o sacar la basura. Incluso los niños pequeños pueden aprender a recoger sus propios juguetes. Trabajar en equipo ayudará a toda su familia a mantenerse ocupada y a asegurarse de que ninguna persona (la mamá) esté abrumada.

"Sea creativo y flexible y trate de no ser duro con usted mismo. Tiene que encontrar un equilibrio que funcione para su familia. El objetivo debería ser mantenerse cuerdo y mantenerse a salvo".







Guía para padres de adolescentes

Tener a los adolescentes confinados en casa durante la crisis del coronavirus puede no ser tan laborioso como estar refugiado en casa con niños pequeños, pero definitivamente tiene sus desafíos. Mientras que los niños más pequeños pueden estar entusiasmados ante la perspectiva de recibir atención de los padres las 24 horas, los 7 días de la semana, los adolescentes puede que se sientan lo contrario. Estos son algunos consejos para padres de adolescentes (y adultos jóvenes que tienen que regresar a casa de la universidad) durante este tiempo:

Enfatice el distanciamiento social 1.

El primer desafío con los adolescentes y los adultos jóvenes puede ser lograr que cumplan con las pautas de distanciamiento social.

Los adolescentes tienden a sentirse invencibles, señala David Anderson, PhD, psicólogo clínico del Child Mind Institute, y es probable que estén conscientes de que el nuevo coronavirus no es tan problemático para su rango de edad como lo es para las personas mayores. Los padres reportan mucho rechazo cuando les dice a los adolescentes que no pueden salir y reunirse con amigos. "El hecho de que los datos señalen que el coronavirus es menos grave para ellos, es un problema para hacerlos sequir las recomendaciones", dice el Dr. Anderson. "Quieren ver a sus amigos y no entienden por qué el distanciamiento social debería aplicarse a ellos".

Los padres se preguntan qué decirles. "Nuestra respuesta es que la exposición a este virus es algo exponencial y que no se trata realmente de ellos. No se trata realmente del hecho de que se sienten bien o del hecho de que el coronavirus no los afecta tanto. Es el hecho de que podrían ser portadores asintomáticos y podrían matar a otros, incluyendo a sus abuelos".

Una cosa que hay que enfatizar, agrega, es: "No puedes saber si tus amigos están bien. Y aunque puede que te sientas cómodo tomando ese riesgo, también lo estás trayendo de vuelta a tu casa".

Entienda su frustración por no ver a los amigos 2.

Para los adolescentes y los adultos jóvenes, los amigos son muy importantes y se supone que deben serlo: establecer vínculos con sus compañeros es una de las tareas esenciales de desarrollo de los adolescentes. Si su hijo está de mal humor por estar atrapado en casa con sus padres y hermanos, una conversación directa podría ser útil, dice Rachel Busman, PsD, psicóloga clínica del Child Mind Institute.

Reconozca que sabe lo frustrante que es para ellos estar separados de sus amigos. Escuche lo que sienten, valide esos sentimientos y luego sea directo sobre cómo pueden trabajar juntos para hacer que esta situación sea soportable.

Ser más flexibles con las reglas sobre el tiempo dedicado a las redes sociales, por ejemplo, ayudará a compensar el tiempo de socialización perdido con el cierre de las escuelas. Motívelos a ser creativos acerca de nuevas formas de interactuar socialmente con sus amigos.







3. Apoye la educación en línea

Los padres reportan que se sienten presionados y confundidos acerca de cómo ayudar a los niños con el aprendizaje en línea. Con los niños más pequeños, señala el Dr. Anderson, se trata más bien de encontrar actividades divertidas que puedan ser educativas. Pero con los estudiantes mayores, mantenerse al día con las expectativas de la escuela puede ser un desafío, especialmente para aquellos con TDAH, trastornos de aprendizaje o problemas de organización.

"Estoy completamente abrumada por tratar de descubrir cómo estructurar un día escolar", nos dijo una madre. "Nunca planeé educar en casa a mis hijos. No tengo entrenamiento para esto".

Puede ayudar a los adolescentes ,y a los estudiantes universitarios que han sido enviados a casa, a crear un cronograma realista para realizar el trabajo en períodos definidos, incorporando descansos y momentos para socializar, hacer ejercicio y entretenerse. El principio clave: primero hacer una sesión de trabajo, luego darse una recompensa con algo relajante. Tenga en cuenta que no será tan efectivo como la escuela, pero puede llegar a ser más efectivo con el tiempo, al igual que todos en el entorno escolar, también en el hogar estarán trabajando para mejorar el aprendizaje en línea.

4. Fomente hábitos saludables

A los adolescentes y a los adultos jóvenes les irá mejor durante este tiempo estresante si duermen lo suficiente, comen comidas saludables y hacen ejercicio regularmente. Mantener un horario de sueño constante, con tiempos predecibles para despertarse y acostarse, es especialmente importante para mantener un estado de ánimo positivo y su capacidad para cumplir con las expectativas académicas.

Los hábitos saludables son particularmente importantes para los jóvenes que podrían estar teniendo dificultades con ansiedad o depresión. Perder las rutinas en las que han llegado a confiar puede ser una gran fuente de estrés, por lo que Jill Emanuele, PhD, psicóloga clínica del Child Mind Institute, recomienda establecer nuevas rutinas. "Asegúrese de que está comiendo y durmiendo bien, de que mantiene una vida social y participa en actividades agradables", dice, al tiempo que advierte que los adultos jóvenes deben evitar dormir demasiado cuando están confinados en su casa. "Hay más capacidad para dormir en casa, y aunque descansar es importante en este momento, también necesita estar activo".

La Dra. Emanuele también señala que tener a familiares cerca puede ser abrumador o crear tensión. "Las familias necesitarán disipar las tensiones en el hogar con los padres y hermanos, porque todos estarán más estresados", dice ella. "Cómo hacerlo será diferente para cada familia, pero los padres querrán pensar cuándo darles a los jóvenes más libertad y cómo asegurarse de que el tiempo de sus hijos continúe estructurado. Todos deberían contribuir de alguna manera".

5. Valide su decepción

Para muchos, la parte más dolorosa de la crisis del coronavirus será perder experiencias importantes: temporadas deportivas en la preparatoria, graduaciones, producciones teatrales, graduaciones de bachillerato y universidad. Y aunque todos nos estamos perdiendo actividades muy valiosas, agrega el Dr. Anderson, "es especialmente problemático para los adolescentes cuyos cerebros están programados para pensar en la novedad, la búsqueda del placer, y en alcanzar nuevas fronteras, el hecho







que tengan que ser limitados de esta manera".

Ofrézcales ese espacio para compartir sus sentimientos y escuchar sin juzgar (o sin asegurarles que todo estará bien).

Algunos estarán preocupados por la falta de actividades que se espera que los ayude con las solicitudes de la universidad y las becas. Es comprensible que los niños se pregunten cómo esto afectará su futuro. Nuevamente, proporcione ese espacio para compartir cómo se sienten y reconozca el estrés real que pueden tener. Luego, exprese su confianza en la capacidad de su hijo para recuperarse.

6. Ayude a que practiquen la atención plena

Las técnicas de atención plena pueden ser muy útiles en este tipo de situaciones, donde nuestras rutinas se ven interrumpidas y podemos sentirnos abrumados por la frustración y la decepción. La atención plena nos enseña a conectar con nuestras emociones en cualquier momento y a experimentarlas sin juzgarlas.

En lo que se llama "aceptación radical", nos permitimos experimentar nuestras emociones en lugar de luchar contra ellas. Como Joanna Stern, PsyD, psicóloga clínica del Child Mind Institute, explica: "Te dices a ti misma que está bien sentirte ansiosa en este momento. Está bien sentirte asustada. Está bien sentirte enojada. Está aceptando los sentimientos que tiene y los está validando porque todos tenemos esos sentimientos. Es realmente importante que los acepte como son en lugar de luchar contra ellos. En otras palabras, dice el Dr. Stern: "Nos decimos a nosotros mismos: 'Esto es fastidioso, y voy a estar triste por eso, y voy a estar enojado por eso, y me voy a sentir ansioso acerca de esto o sobre lo que sea. Esto nos permite seguir adelante y decir: 'Bien, ¿y ahora qué hay que hacer?".







Ideas educativas y recreativas

Contenidos Educativos:



Colección de materiales y recursos educativos digitales organizados por nivel educativo y área temática



15 apps para los chicos en cuarentena



Cuadernillos descargables con actividades

Artes plásticas y experimentos



Art Attack



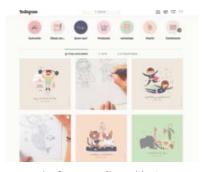
Arte en 5 minutos



Manualidades en Pinterest



16 TRUCOS DE DIBUJO CREATIVOS



Florfi te enseña a dibujar



27 Experimentos divertidos que vas a querer intentar





#QuedateEnTuCasa #SomosResponsables



